5.100 Polievka špenátová s opekanou žemľou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	12,00	12,00	13,00	13,00	14,00	14,00	16,00	16,00
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
mlieko	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
špenát mrazený	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
vajcia	5	0,25	7	0,35	8	0,40	10	0,50
cesnak	0,05	0,04	0,06	0,05	0,08	0,07	0,10	0,09
žemľa	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Na oleji opražíme múku, zalejeme vodou, rozšľaháme a varíme. Mrazený špenát podlejeme vodou, osolíme, pridáme prelisovaný cesnak a privedieme do varu. Pridáme do povarenej zápražky, rozriedime mliekom, v ktorom rozšľaháme vajcia, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Do hotovej polievky vložíme opekanú žemľu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	363	87	3,69	3,8	0,9	8,9	0,9	121,9	1,0	0,307	0,1	0,1	2,9	0,0
B	439	105	4,48	4,7	1,2	10,7	1,2	148,5	1,3	0,407	0,1	0,2	3,8	0,0
C	530	127	5,22	5,9	1,8	12,4	1,4	174,6	1,6	0,505	0,1	0,2	4,7	0,0
D	646	155	6,16	7,3	2,5	15,1	1,7	202,2	1,9	0,604	0,1	0,2	5,6	0,0